

## L'excellence en recherche, au cœur de la mission d'Héma-Québec!

— SOMMAIRE

**En coulisses  
des collectes de sang**  
Tout un travail d'équipe!



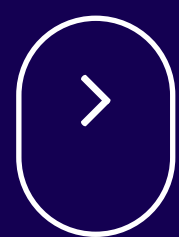
**Grâce aux dons de  
plasma, Alexandre a pu  
se sortir la tête de l'eau**  
Témoignage



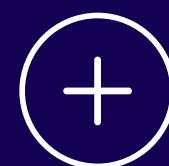
**Quand la vie ne tient qu'à  
un fil... et à beaucoup de  
générosité!**  
Témoignage



# Astuces pour une navigation plus facile!



Cliquer sur les  
flèches pour  
accéder aux pages  
adjacentes



Accéder à  
du contenu  
supplémentaire



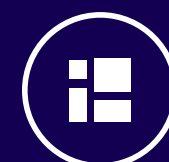
Écouter un  
extrait audio



Cliquer sur + ou -  
pour agrandir ou  
rétrécir



Découvrir une  
galerie photo



Accéder  
directement  
à un article



Cliquer dans le  
texte pour activer  
le mode article



Visionner  
une vidéo

Publié par la Vice-présidence  
à l'expérience clientèles et aux  
communications.

Pour nous joindre:  
Sans frais: 1 888 666-HEMA (4362)

[info@hema-quebec.qc.ca](mailto:info@hema-quebec.qc.ca)

Les articles peuvent être reproduits avec  
mention de la source.

Dépôt légal — Bibliothèque et Archives  
nationales du Québec, 2025

ISSN 2816-8941

# SOMMAIRE

## DOSSIER SPÉCIAL

L'excellence  
en recherche,  
au cœur  
de la mission  
d'Héma-Québec! →



## SANG

L'organisation d'une collecte  
de sang, un travail d'équipe!

En coulisses des collectes de sang

## PLASMA

Se sortir la tête de l'eau grâce  
aux dons de plasma

Entretien avec Alexandre Grant, jeune étudiant  
en microbiologie et immunologie

## TISSUS HUMAINS

Quand la vie ne tient qu'à un fil...  
et à beaucoup de générosité!

Témoignage d'Alex Henry Foster, greffé de  
valves cardiaques

## CELLULES SOUCHES

Un héros sans cape...  
mais avec un casque!

Témoignage de l'ex-pompier Sylvain Côté

## LAIT MATERNEL

Ça se donne, du lait maternel?

Cinq faits intéressants sur le don de lait maternel

# La recherche à Héma-Québec



→ Le mot de la présidente

→ L'excellence en recherche,  
au cœur de notre mission

→ Les dons pour la recherche



**Nathalie Fagnan**  
Présidente et chef de la direction

# Des équipes de recherche inspirées et inspirantes!

Une des choses qui caractérisent Héma-Québec comme organisation est la très grande diversité des expertises de ses équipes. Elle est telle qu'une personne à qui vous demanderiez ce qu'elle fait dans la vie et qui vous répondrait qu'elle travaille à Héma-Québec ne vous offrirait pas une réponse très complète ! Est-elle chauffeuse ? S'agit-il d'un technicien de labo ? Ou alors plutôt d'une infirmière ? Un conseiller en organisation de collecte ? Une technicienne informatique ?

Cette personne pourrait même être une scientifique de pointe, reconnue à travers le monde dans son domaine d'expertise ! Car on trouve dans les équipes de recherche d'Héma-Québec de nombreuses personnes bardées de diplômes dont les publications scientifiques sont lues par des scientifiques et des médecins aux quatre coins de la planète.

**Chaque année, nos équipes de scientifiques aguerris se surpassent. Leurs réalisations contribuent à rendre nos opérations plus efficaces, à améliorer la santé de la population du Québec et à préserver celle des personnes qui donnent des produits biologiques et à rendre notre organisation plus efficace. Ce n'est pas rien !**

Toujours, leur indéfectible passion m'inspire et leurs réalisations me rendent fière. Vous découvrirez dans les pages qui suivent certains des projets sur lesquels nos équipes planchent en ce moment — ainsi que, comme dans chacune des éditions de notre Magazine, des histoires inspirantes sur les vies qui sont touchées par la générosité de nos donateurs et donneuses.

Bonne lecture !

# L'excellence en recherche, au cœur de la mission d'Héma-Québec!

Par leur contribution au développement de nouvelles avancées et à l'optimisation des activités d'Héma-Québec, les équipes de recherche scientifique jouent un rôle essentiel au service de la population québécoise.

Les multiples projets qu'elles mènent de front permettent d'accroître la productivité des équipes, tout en améliorant la capacité de l'organisation à répondre aux besoins en sang et autres produits biologiques d'origine humaine.



**Au cours des dernières années, l'aile scientifique d'Héma-Québec a notamment contribué à la gestion de la pandémie de COVID-19, tout en poursuivant plusieurs initiatives de recherche qui témoignent de sa capacité à innover pour trouver des solutions créatives à de nombreux défis de santé publique — comme vous pourrez le constater grâce au tour d'horizon qui suit !**

### **L'importance de l'agilité et de la réactivité**

Confrontée récemment au cas d'un patient nécessitant un type très rare de plaquettes sanguines pour une éventuelle transfusion, les équipes de recherche ont démontré une belle réactivité en créant une solution sur mesure dans un délai très serré. En de tels cas, on vérifie tout d'abord la présence d'une personne compatible dans les registres locaux et internationaux. Aucune n'ayant pu être trouvée, les équipes de laboratoire d'Héma-Québec sont parvenues à développer sur-le-champ un test permettant d'identifier des échantillons de sang compatibles. Cette procédure est en voie d'être standardisée pour être utilisée dans les activités courantes, en plus d'être rendue disponible à l'international !



## Éliminer les pathogènes à la source

Tous les dons de sang recueillis par Héma-Québec doivent faire l'objet de tests élaborés pour détecter les pathogènes connus pouvant engendrer des problèmes sérieux lors de transfusions. Il s'agit d'une question de sécurité sur laquelle on ne peut évidemment pas faire de compromis. Toujours à l'affût d'innovations potentielles, les équipes de recherche planchent actuellement sur l'implantation d'une technologie qui élimine d'entrée de jeu tout pathogène présent, qu'il soit connu ou inconnu, dans les composants du sang. Déjà, l'efficacité de la

technologie pour le plasma et les plaquettes d'aphérèse est prouvée, et son adaptation pour les globules rouges est en cours de développement.

Cette nouvelle technique, qui met à profit des technologies existantes, présente l'avantage de détruire tous les pathogènes, même ceux qui sont inconnus à ce jour — et ne pourraient donc être détectés par aucun test. Elle permettrait également de potentiels gains de productivité puisque la phase de test des dons ne serait plus nécessaire.

### Améliorer la compatibilité des valves cardiaques

**Récemment investie du rôle de distributeur exclusif de tissus humains sur le territoire québécois, Héma-Québec réalise d'excellents progrès dans le cadre d'un projet de recherche visant à éliminer les cellules dans les valves cardiaques afin d'augmenter les probabilités de réussite des greffes.**

En traitant ainsi les valves, on espère parvenir à réduire le risque de rejets et augmenter la durabilité des greffons, car les propres cellules de la personne greffée viendront repeupler naturellement la nouvelle valve, sans atteinte à ses capacités biomécaniques.

### Relever les défis de la chaîne de froid

Les différents produits manipulés et transportés par les équipes d'Héma-Québec devant pour la plupart être conservés à des températures précises, les grandes variations du climat québécois engendrent des défis particuliers ! Dans ce contexte, les équipes de recherche continuent de développer leur expertise de pointe en testant de nouveaux matériaux et de nouvelles configurations pour optimiser la performance des contenants de transport. La chaîne de froid présente des enjeux de logistique complexes, et les approches innovantes du Québec suscitent un intérêt croissant sur la scène internationale !



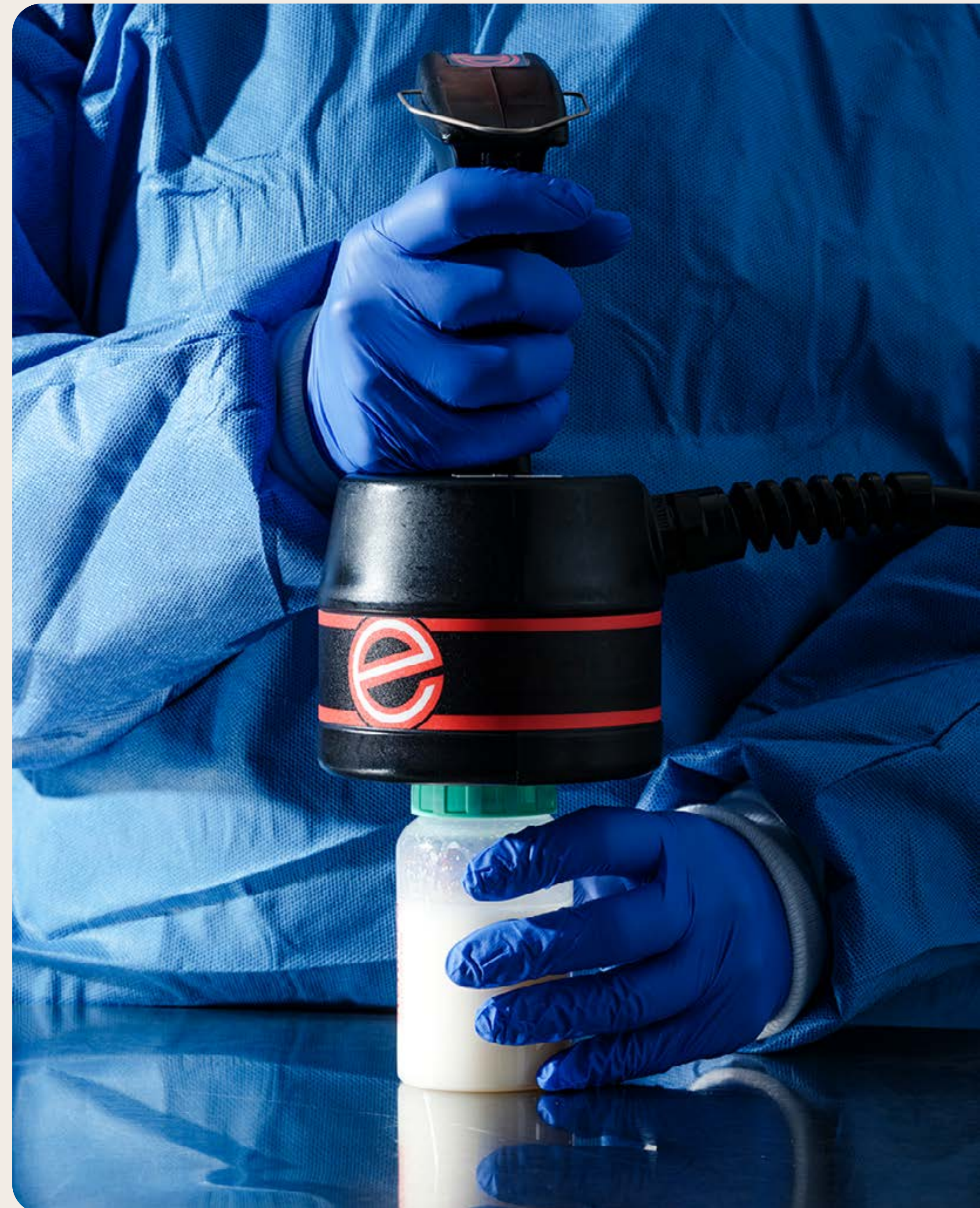
### Des axes de recherche prometteurs

Parmi ses nombreux autres projets en cours dans le domaine de la recherche scientifique, Héma-Québec continue de faire appel à la génomique pour le séquençage des groupes sanguins très rares ou pour explorer la compatibilité des cellules souches. Des efforts sont aussi consacrés à l'acquisition de connaissances spécifiques à la réalité québécoise.

**On réalise par exemple une étude sur les effets du cannabis sur le système immunitaire et sur les globules rouges. Peu d'États ayant légalisé ces produits, le nombre de recherches sur ce sujet demeure assez limité.**

Enfin, une autre étude très intéressante se poursuit sur les effets de la pasteurisation sur les nutriments présents dans le lait maternel.

**Dans l'ensemble de ses domaines d'intervention, l'équipe de la recherche scientifique multiplie les collaborations avec les chercheurs et chercheuses au Québec et à l'étranger dans plusieurs domaines. Toujours, elle s'affirme comme un chef de file dans ses champs d'expertise !**



# Les dons pour la recherche: une autre belle façon de contribuer!

Pour réaliser d'importantes études scientifiques comme celles qui précèdent, les équipes de recherche ont besoin de nombreux échantillons biologiques.



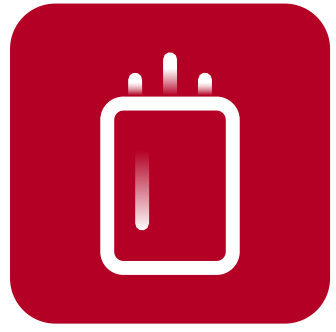
Dans le cas de produits précieux comme le sang, le plasma ou le lait maternel, la grande majorité des échantillons provient de personnes qui ne peuvent pas faire de dons en raison de l'un ou l'autre des différents critères d'admissibilité.

Avec le retrait récent des critères sur les hommes ayant eu des relations sexuelles avec d'autres hommes (HARSAH) et sur la maladie de Creutzfeldt-Jakob, le nombre de personnes refusées a nettement diminué. En soi, c'est bien sûr une excellente nouvelle! Mais elle réduit du même coup le bassin de donneuses et donneurs potentiels pour la recherche. Si pour certaines études, on peut utiliser les composantes non exploitables des dons réguliers, les besoins en dons pour la recherche restent importants.

**Les personnes désirant contribuer aux efforts de recherche peuvent manifester leur intérêt et fournir leur consentement au moment où elles effectuent leurs dons, que ce soit dans les centres de dons ou dans le cadre de collectes mobiles.**

Elles peuvent aussi recevoir une infolettre qui les tiendra informées quant à l'évolution des études en cours et des résultats obtenus. L'inscription au don pour la recherche est pour l'instant réservée aux personnes résidant dans la région de Québec.

**POUR EN SAVOIR PLUS ET S'INSCRIRE**



Sang



# L'organisation d'une collecte de sang, un travail d'équipe!



Vous avez sans doute déjà vu l'une de ces pancartes dans la fenêtre du gymnase de l'école de votre quartier, sur un poteau électrique près du centre communautaire, à l'entrée d'un centre commercial, avec son titre tout en capitales, accompagné du logo d'Héma-Québec: COLLECTE DE SANG.

fort volume, notamment celles qui sont organisées dans les régions éloignées, qui nécessitent une présence prolongée de l'équipe.

Les collectes récurrentes, organisées chaque année aux mêmes endroits, constituent la base de cette planification. Elles offrent aux donneuses et donneurs une régularité précieuse et permettent d'assurer une stabilité dans l'approvisionnement. Toutefois, Héma-Québec cherche constamment de nouveaux partenaires afin d'élargir son bassin de donneurs et d'accroître l'accessibilité au don de sang.

## Avez-vous déjà songé à l'exploit logistique qu'Héma-Québec doit réaliser pour tenir autant de ces événements?

Chaque année, ce sont plus de 1 800 collectes de sang qui sont organisées aux quatre coins du Québec pour assurer un approvisionnement stable et suffisant en sang. Derrière ces événements essentiels se cache une logistique rigoureuse, orchestrée par Héma-Québec et ses nombreux partenaires.



### Une planification finement orchestrée

Tout d'abord, il faut choisir quelle collecte on tiendra... et quand! La planification des collectes repose sur plusieurs critères déterminants: la taille de la municipalité, le nombre de donneuses et donneurs actifs dans la région, les besoins quotidiens en produits sanguins, ainsi que la disponibilité des locaux et des bénévoles. Le calendrier est établi plusieurs mois à l'avance: on confirme d'abord les collectes à

### Des partenaires variés et engagés

Les entreprises et les établissements scolaires jouent un rôle clé dans l'organisation des collectes. Si les élèves du primaire et du secondaire ne peuvent pas encore donner de sang (il faut avoir 18 ans pour le faire!), ils sont cependant d'excellents ambassadeurs de la cause — et représentent le plus important bassin de nouveaux donneurs. Les nouveaux partenariats permettent également de faire connaître le don de sang à de nouvelles personnes.

## Une autre manière de s'impliquer

Participer à une collecte de sang est un geste essentiel pour sauver des vies. Mais pour ceux qui ne peuvent pas donner de produits sanguins, quelle qu'en soit la raison, l'organisation d'une collecte ou la participation en tant que bénévole est une façon tout aussi précieuse de contribuer à cette mission vitale — tout comme le sont les dons monétaires faits à la Fondation Héma-Québec. L'engagement de chacun est un maillon essentiel dans cette grande chaîne de solidarité!

**DEVENIR BÉNÉVOLE**

La sélection des locaux est une étape importante : les espaces doivent respecter des critères stricts en matière de sécurité, d'hygiène et de superficie (en général, un minimum de 2 000 pieds carrés est requis). Chaque collecte est le fruit d'un travail d'équipe : pratiquement tous les services de l'organisation sont mis à contribution, que ce soit pour former les bénévoles, publiciser l'événement, recruter les donateurs ou pour transporter le matériel nécessaire et le personnel.

Le jour J, l'organisation est minutieuse : comité organisateur, chauffeurs, superviseurs, infirmières, préposés et bénévoles — sans oublier, bien sûr, les donateurs! — suivent une chorégraphie bien rodée pour garantir le bon déroulement de la collecte. Cette rigueur permet d'assurer une circulation fluide et une prise en charge efficace des donateurs.

**Vous voulez en savoir plus ?**

**Visionnez l'épisode du balado *Donneurs de sens* sur le sujet !**





Plasma



# Grâce aux dons de plasma, Alexandre a pu se sortir la tête de l'eau

Jeune étudiant en microbiologie et immunologie à l'Université McGill et nageur de haut niveau, Alexandre Grant enchaînait les performances jusqu'à ce qu'il soit confronté à une épreuve des plus difficiles.

Au tout début de la vingtaine, alors qu'il participait à une compétition et à un camp d'entraînement aux États-Unis, l'athlète a de la fièvre pendant quelques jours. La semaine suivante, il se sent soudain faible et commence à ressentir des picotements aux mains et aux pieds. À son retour à Montréal, ces symptômes s'aggravent et s'étendent à d'autres parties de son corps, au point où il finit par se rendre à l'urgence.



Crédit photo: Tia Biggs

Le diagnostic tombe assez rapidement : Alexandre est atteint du syndrome de Guillain-Barré (SGB), une maladie rare qui fait que le système immunitaire attaque les nerfs périphériques. Sa vie vient de prendre un virage imprévu : en quelques jours, il est presque complètement paralysé. Il ne le sait pas encore, mais son séjour dans les hôpitaux se prolongera durant plusieurs mois.

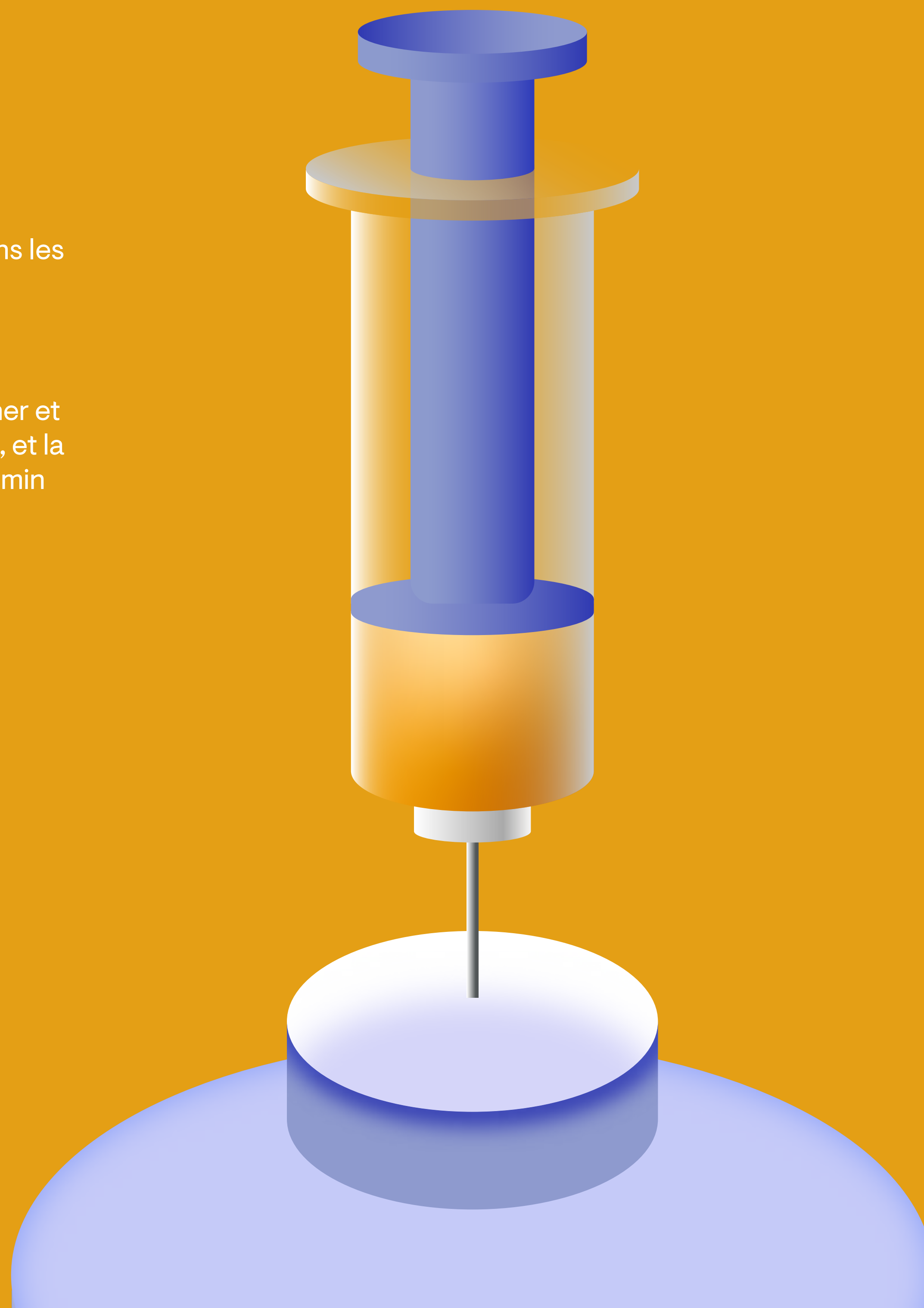
### Le plasma, élément central des traitements

Au pic de sa maladie, le sportif de pointe n'est plus capable de marcher et doit se déplacer en fauteuil roulant. Heureusement, le SGB se soigne, et la plupart des gens qui en sont atteints se rétablissent bien, mais le chemin vers un retour à la santé est long et ardu.

**Pour freiner l'emballement du système immunitaire, on procède à l'administration intraveineuse d'immunoglobulines (IVIg), des médicaments fabriqués à partir de plasma grâce auxquels il peut enfin commencer son rétablissement.**

Il n'est toutefois pas au bout de ses peines, car l'étape de la réhabilitation est sans aucun doute la partie la plus difficile.

**DEVENIR DONNEUR DU PLASMA**



## Retrouver l'espoir et la mobilité

Alexandre est transféré au Centre de réadaptation Gingras-Lindsay où il arrive très faible, toujours en fauteuil roulant, pour commencer une série de traitements intensifs d'un mois et demi en physiothérapie, en ergothérapie et en psychologie. Ce dernier aspect n'est pas à négliger. Comment, en effet, ne pas ressentir de la solitude et de l'impuissance en passant des dizaines de jours alité et en douleur, sans être capable de se mouvoir ? La rareté du Syndrome de Guillain-Barré aggrave cette impression d'isolement : peu de gens en ont fait l'expérience.

Environ un an après sa sortie de l'hôpital, au terme d'une longue réadaptation, Alexandre participe aux championnats nationaux de natation, où il bat ses records personnels. Toutefois, son corps ne pouvant plus endurer l'intensité de l'entraînement nécessaire à la compétition de haut niveau, il décide de prendre malgré son jeune âge sa retraite du sport de compétition pour se concentrer sur son nouvel objectif : devenir médecin.



Crédit photo : Rick Katigbak



## Redonner à la communauté

Désormais bien sensibilisé à l'importance du don de plasma, Alexandre est devenu un donneur fréquent qui s'assure de visiter les Centres de dons Héma-Québec dès qu'il revient au Québec (il étudie actuellement la médecine à l'Université de l'Alberta).

Mis au fait de l'existence d'une fondation consacrée au Syndrome de Guillain-Barré par sa sœur qui a rencontré une bénévole à un centre de dons, il s'est engagé au sein de l'organisme, la Fondation canadienne du SGB et de la PDIC — ce dernier acronyme désignant une autre affection neurologique rare : la polyneuropathie démyélinisante inflammatoire chronique. Il est d'abord devenu bénévole, puis directeur pour le Québec au sein du CA. Il est ainsi en mesure de contribuer à sensibiliser la population au don de plasma et d'apporter son soutien aux personnes touchées par cette maladie au Québec. Depuis février 2025, il est également président intérimaire du Comité consultatif des représentants des receveurs d'Héma-Québec.

Le SGB étant une maladie rare, les personnes qui en sont atteintes disposent de peu de ressources pour s'informer — et se sentent souvent isolées. Malgré ses études dans le domaine de la santé, Alexandre en savait lui-même assez peu sur le sujet. C'est pourquoi, en plus d'offrir de l'information générale sur la maladie, la Fondation propose des groupes de soutien ainsi que des activités de sensibilisation et de financement pour ses programmes. Ses bénévoles sont d'ailleurs souvent présents dans les Centres de dons Héma-Québec.

**« Le SGB, explique Alexandre, est non seulement une grande source de stress et d'incompréhension pour ceux et celles qui en sont atteints, mais aussi pour leurs familles et leur entourage. La Fondation aide aussi à mieux faire connaître la maladie au grand public et aux professionnels de la santé, tout en soulignant l'importance du don de plasma. »**





DOUBLE GREFFE DE VALVES CARDIAQUES

# La vie du musicien Alex Henry Foster n'a tenu qu'à un fil... et à beaucoup de générosité!

Depuis plusieurs années, le chanteur et musicien montréalais Alex Henry Foster poursuit une carrière florissante qui le mène aux quatre coins du globe.

**Celui qui a tout d'abord connu le succès international avec le groupe pop-punk My Favorite Enemies partage désormais sa vie entre son quartier général aménagé de Drummondville, un second studio en Virginie et son Maroc d'adoption.**

Ne s'étant jamais senti complètement à l'aise avec le personnage de vedette pop, Alex a bifurqué avec sa carrière solo vers un style plus expérimental, tout en conservant un auditoire fidèle qui le suit de tournée en tournée et lui permet également d'être aujourd'hui invité à de nombreux festivals. Même si la réussite semble lui coller à la peau, le principal intéressé demeure modeste et insiste sur la notion de gratitude. Il faut dire qu'il a également connu sa part d'épreuves — dont l'une a passé très près de lui coûter la vie.

### Arrêté en plein élan

En 2022, alors qu'une vague de chaleur sévit en Europe, où il est en tournée, Alex commence à avoir des étourdissements, se sent épuisé, puis est victime d'épisodes lui donnant l'impression de subir de petites crises cardiaques. Un jour, il s'effondre même brièvement sur scène, mais parvient tout de même à terminer sa série de concerts.

À son retour au Québec, il consulte son médecin qui, après avoir vérifié ses signes vitaux, lui dit de se rendre rapidement à l'hôpital. Dubitatif, le musicien proteste, car il doit prendre l'avion quelques heures plus tard pour lancer une importante tournée. La manière dont son médecin insiste lui fait alors comprendre que sa situation est très sérieuse et qu'il n'y a pas une minute à perdre.



À partir de ce moment, Alex se retrouve dans un véritable tourbillon : on lui dit qu'il devra être opéré d'urgence pour recevoir une double greffe de valves cardiaques. Cet éternel optimiste est à ce moment-là encore convaincu qu'il pourra aller de l'avant avec sa tournée de dix-huit mois, mais la réalité le frappe de plein fouet lorsqu'on lui demande s'il a fait son testament.

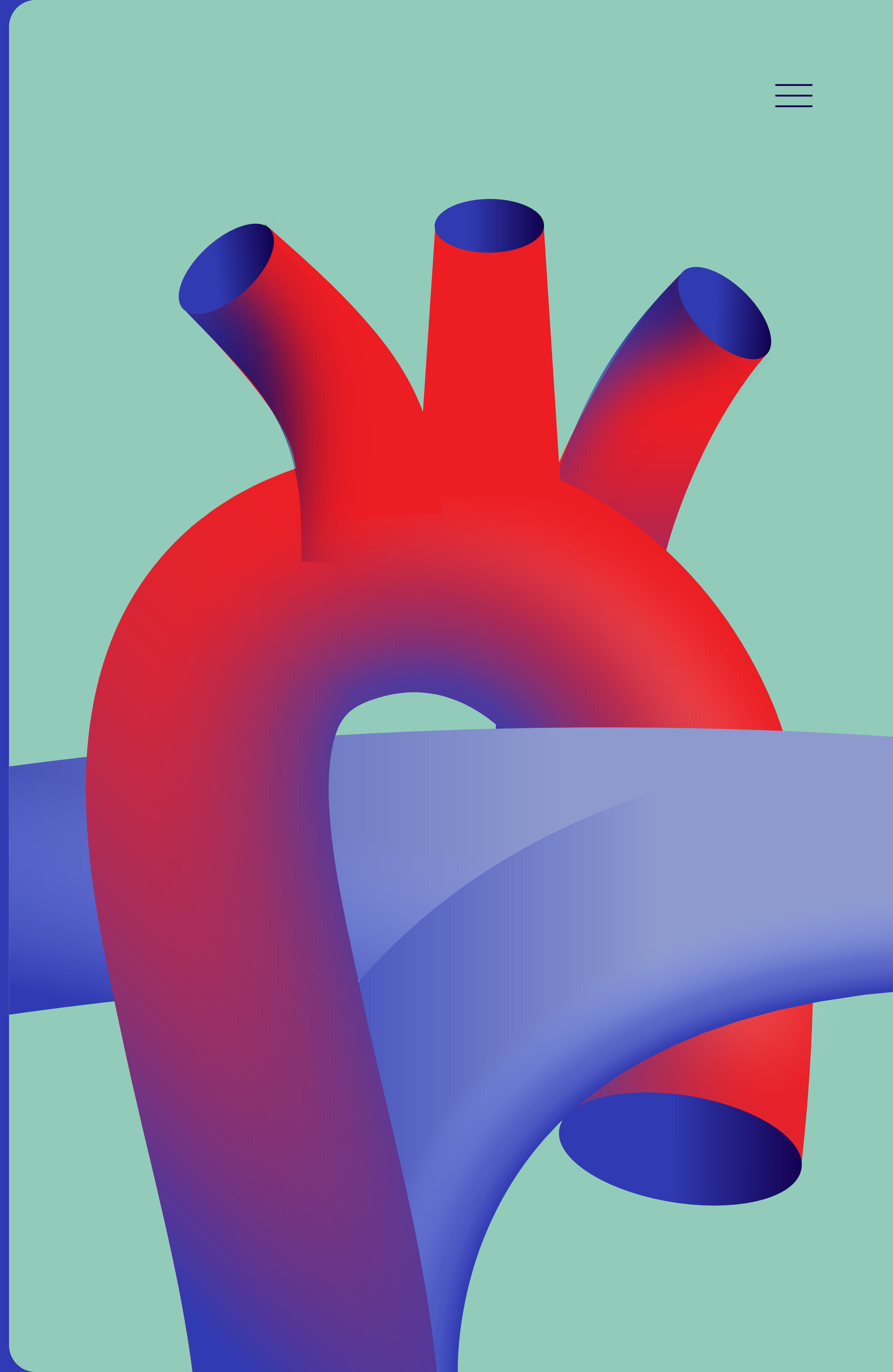
Plus complexe que prévue, l'opération dure une dizaine d'heures : Alex se retrouve momentanément en état de mort clinique avant qu'on parvienne à le réanimer. Les pertes de sang sont énormes durant les procédures — il doit sa survie aux appareils médicaux et surtout à d'importantes transfusions sanguines.

### **Une nouvelle vie**

Alex demeure ensuite aux soins intensifs pour dix jours avant d'être transféré au secteur régulier pour une semaine de plus. De retour à la maison, toujours confiant de revenir sur pied rapidement, il doit accepter que sa vie vient de changer complètement.

D'abord, pour les quatre premiers mois, il est incapable de parler. De plus, le volume de sang perdu lui cause des micro-embolies au cerveau qui affectent ses capacités cognitives. Cet hyperactif de nature en est au point où il oublie des mots, n'est plus en mesure de lire des livres ou de jouer d'instruments. Lui qui tenait tant à rester en bonne forme physique ne peut bien sûr pas continuer à s'entraîner.

La cascade d'émotions que vit Alex est troublante : il a l'impression d'avoir perdu l'essentiel de ce qui définissait jusqu'alors son identité. Tout est à réapprendre pour lui, et cette épreuve est profondément déroutante. À ses yeux, ce sont ces moments et sa période de réadaptation qui ont été les plus difficiles, mais aussi les plus formateurs. Il n'a pas eu d'autre choix que d'aborder la vie sous un angle nouveau, plus authentique.





Si Alex souligne avec reconnaissance le travail de l'équipe du CHU de Sherbrooke, la possibilité de recevoir des transfusions grâce à la générosité des donneuses et donneurs ainsi que la chance que nous avons d'avoir un système de santé public, il constate cependant qu'on sous-estime les besoins en soutien psychologique durant la période de réadaptation. Dans son cas, ce sont les mois suivant sa sortie de l'hôpital qui ont été les plus éprouvants.

### **La vie ne tient parfois qu'à un fil**

Cette aventure a également fait d'Alex un fervent ambassadeur du don de produits sanguins et de tissus humains ! S'il s'était toujours fait un devoir de signer l'endos de sa carte d'assurance maladie pour indiquer son consentement au don d'organe et de tissus humains, il redouble aujourd'hui d'efforts pour sensibiliser son entourage et les personnes qu'il rencontre à cette cause.

**Heureusement, la générosité et le soutien de son entourage lui ont permis de passer au travers. Après un an, Alex a pu reprendre lentement ses activités et poursuivre sa carrière en étant désormais conscient de ses limites.**

Il reconstruit patiemment la masse musculaire perdue dans cette épreuve et retrouve graduellement ses capacités physiques en étant plus attentif à ces petites choses du quotidien que nous tenons trop souvent pour acquises.

Non seulement revient-il de loin, mais il l'a vraiment échappé belle, comme ses médecins le lui ont expliqué en lui révélant ne pas comprendre comment il a pu vivre à ce rythme : au moment de son admission à l'hôpital, ses capacités cardiaques étaient réduites à environ 10 % de la normale ! À ce stade, un simple évanouissement aurait été fatal. Alex a été chanceux, bien entendu — mais on ne peut pas oublier que derrière ce petit miracle se cache aussi la grande générosité des donneuses et donneurs de produits sanguins et tissus humains du Québec.

**Alex Henry Foster célébrera bientôt le premier anniversaire de son retour sur scène avec le lancement, en mai 2025, du microalbum *A Nightfall Ritual*, qui contient quatre titres enregistrés en spectacle. Son prochain album studio est pour sa part prévu pour novembre prochain.**



Crédit photo : Stéphanie Bujold

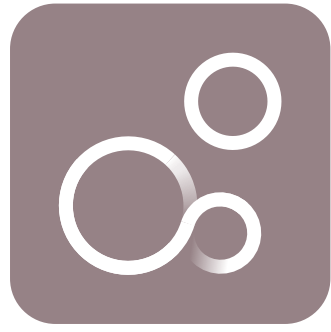
## Connaissez-vous la Semaine nationale du don d'organes et de tissus humains ?

Saviez-vous que la dernière semaine complète d'avril est consacrée à la sensibilisation au don d'organes et de tissus ? En 2025, la Semaine nationale du don d'organes et de tissus se tiendra du 20 au 26 avril. Un des objectifs principaux de l'événement est de sensibiliser la population du Québec à l'importance de consentir au don d'organes et de tissus.

On ne peut pas nier l'importance de cette cause quand on sait qu'en donnant ses tissus humains une seule personne peut changer la vie de plus de 20 personnes. D'où l'importance de signer votre carte pour indiquer votre consentement et d'en parler à vos proches pour que vos intentions soient connues. Parler du don de tissus humains, ça change des vies !

**Pour en savoir plus, visitez la page qu'Héma-Québec consacre à la [campagne de don de tissus humains sur son site Web](#) !**

**EN SAVOIR PLUS**

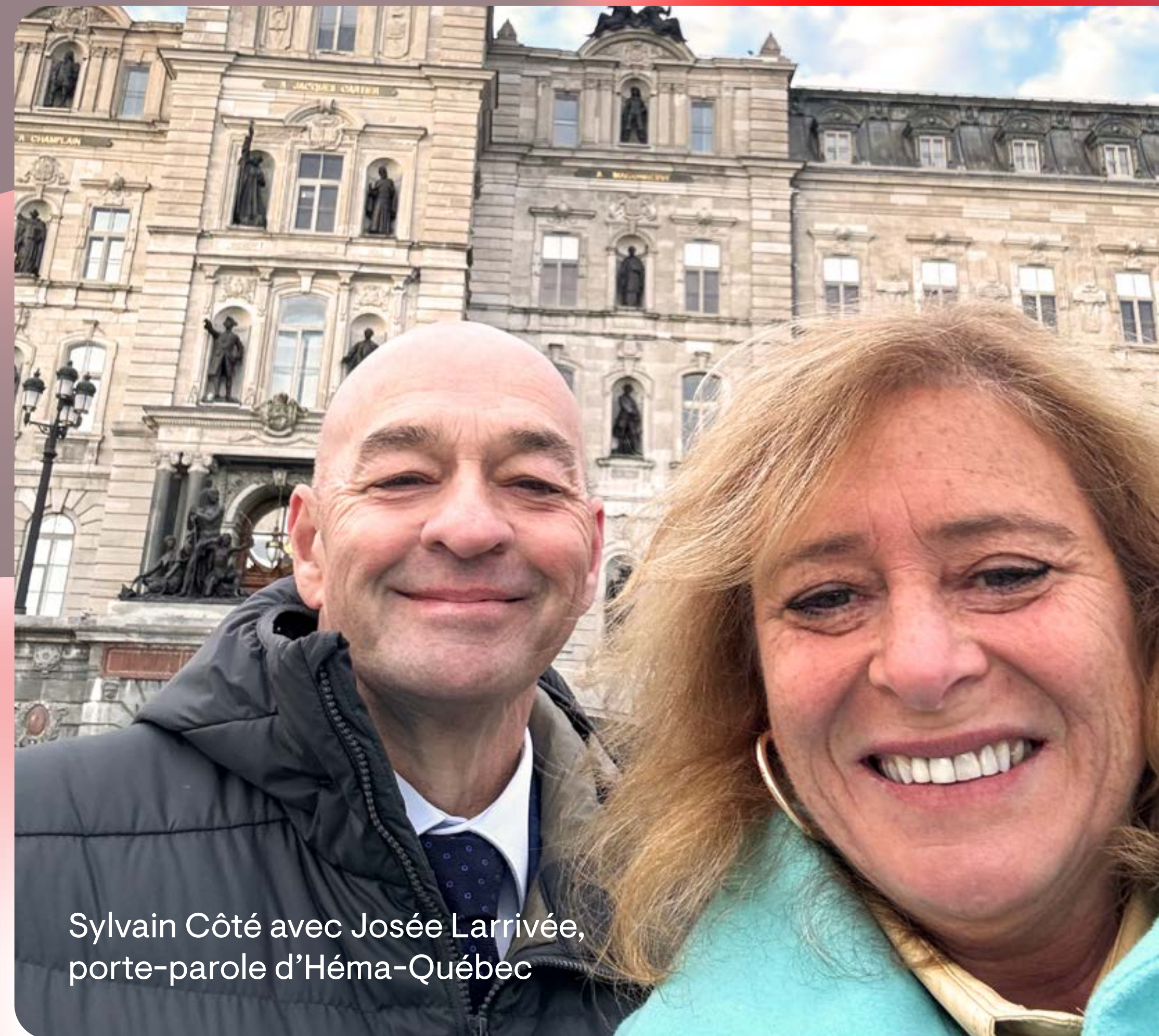


# Un héros sans cape... mais avec un casque!

Deux fois condamné à une mort imminente, l'ex-pompier Sylvain Côté s'est retrouvé pour la première fois à l'autre extrémité d'un geste héroïque d'altruisme: un parfait inconnu lui a sauvé la vie. Voici son témoignage.

C'est en novembre 2018 que ma vie a pris un tournant inattendu: j'ai appris que j'étais atteint d'un myélome multiple. On m'a expliqué que c'était un cancer incurable. À l'époque, j'étais pompier pour le Service de la sécurité incendie de la Ville de Saguenay. Ce diagnostic a été un choc, évidemment... mais j'ai décidé de me battre. Après une série de traitements, y compris une greffe autologue de cellules souches, j'ai pu reprendre ma vie et continuer à défendre les droits des pompiers en tant que président syndical.

Cependant, en septembre 2022, une nouvelle épreuve m'attendait: une leucémie. Les médecins m'ont dit qu'il ne me restait que trois semaines à vivre. Comment peut-on encaisser cette nouvelle? Ce n'est pas plus simple la deuxième fois — tout s'est effondré autour de moi.



Sylvain Côté avec Josée Larrivée, porte-parole d'Héma-Québec

C'est alors que l'équipe soignante m'a parlé de la possibilité d'une greffe de cellules souches, et une petite porte s'est ouverte devant moi, laissant passer un peu de lumière. Malheureusement, mon frère et ma sœur n'étaient pas compatibles, et aucun donneur québécois ne correspondait à mon profil. L'espoir est venu d'un donneur américain. Grâce à lui, j'ai eu une chance incroyable : la possibilité de survivre. L'issue n'était pas certaine, mais j'avais une chance — une chance de voir ma fille grandir, de profiter de ma retraite, de réaliser les rêves que je porte en moi depuis des années.

La greffe a été réalisée en novembre 2022. Graduellement, ma santé s'est améliorée, et aujourd'hui mes résultats sanguins sont excellents.

**Je profite de chaque jour, et je m'efforce de sensibiliser la population québécoise à l'importance de s'inscrire au registre des donneurs de cellules souches. Plus il y aura de profils génétiques dans la banque, plus nous pourrons sauver de vies !**

Je manque de mots pour expliquer ce sentiment incroyable de gratitude, cette surdose d'humanité qu'on ressent quand on apprend que quelqu'un, quelque part, décide consciemment de nous sauver la vie même s'il ne sait rien de nous — par pure bonté.

Je sais de quoi je parle, parce que j'ai eu l'occasion de rencontrer la personne qui a accepté de faire le don qui m'a sauvé la vie. Tous les greffés de cellules souches n'ont pas cette chance, puisque la personne qui fait le don peut toujours choisir de rester anonyme.



Sylvain Côté avec ses proches

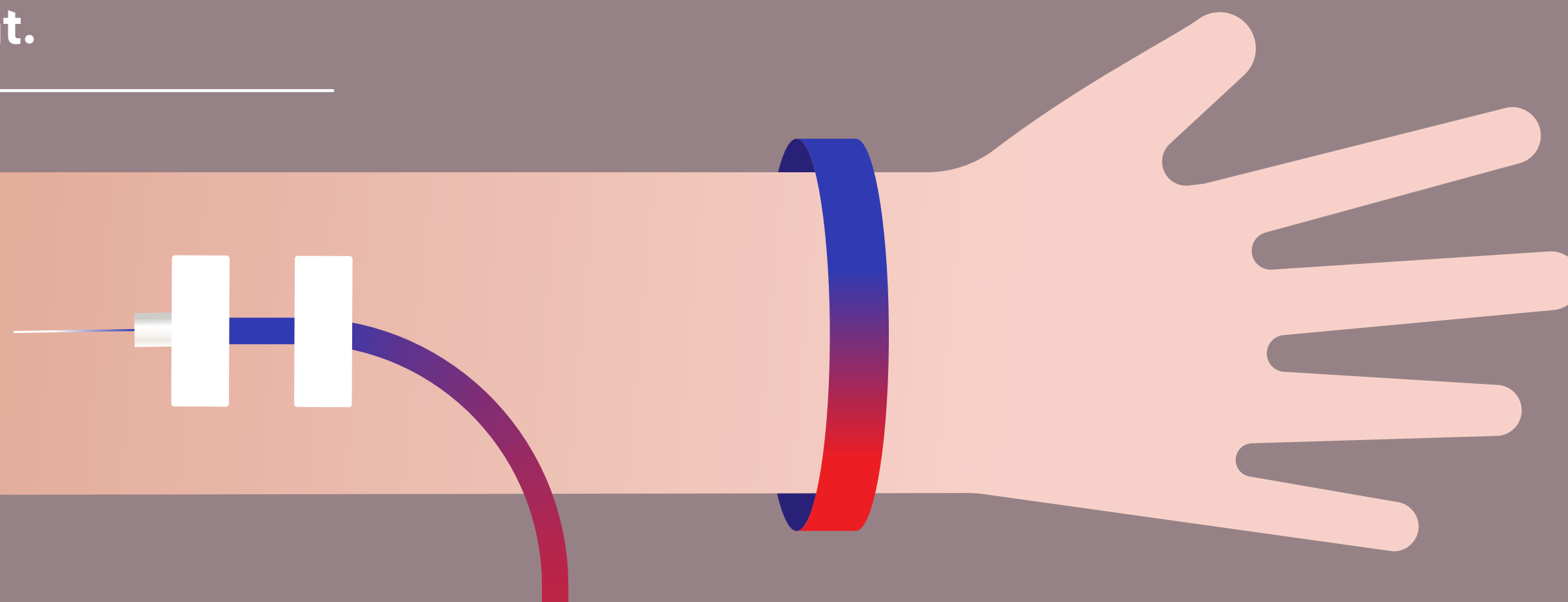


Après son don, celui que j'appelle « mon donneur », Parker Lovelace, m'a écrit une lettre dans laquelle il m'expliquait pourquoi il avait accepté de s'embarquer dans cette aventure. Parker a perdu son père au début de la vingtaine et voulait éviter à d'autres familles de vivre la même douleur. C'est pourquoi il s'est inscrit au registre de cellules souches à Atlanta. Dans sa lettre, il me remerciait de lui avoir moi aussi « donné quelque chose qui n'a pas de prix », l'occasion de faire preuve de courage et de vivre une expérience qui avait changé sa façon de voir la vie. À la fin de sa lettre, il me disait que si je le voulais, il était ouvert à l'idée de me rencontrer.

**Dites-moi comment on peut refuser de rencontrer quelqu'un qui vous sauve la vie en vous remerciant ! Après la réception de cette lettre, j'ai commencé à le surnommer "Par Cœur" — c'est déjà comme ça que je prononçais son prénom, mais je n'avais pas encore constaté comment la transcription en français lui allait comme un gant.**

La rencontre a eu lieu le 11 juillet 2024 dans une microbrasserie de Boston. C'était un moment très émouvant, que je n'oublierai jamais. J'ai fondu en larmes dans les bras de Parker, ce parfait inconnu dont le sang coulait dans mes veines. En guise de remerciement symbolique, je lui ai offert le casque de pompier que j'ai porté lors de mon dernier quart de travail. Je le destinais à ma fille, mais elle m'a confirmé qu'elle préférerait de loin avoir son père à ses côtés plutôt qu'un casque en souvenir ! Si j'ai pu connaître les joies de la retraite, si je suis encore ici, c'est grâce à *mon donneur*.

Josée Larivée, porte-parole d'Héma-Québec, m'a invité à donner une conférence devant tous les employés de son organisation. Depuis, j'ai donné une douzaine de conférences et je compte continuer à le faire, notamment en allant à la rencontre des étudiants et étudiantes dans les cégeps.



Mon histoire a également attiré l'attention des médias et celle de mon député, Yanick Gagnon, qui m'a aidé à porter mon message jusqu'à l'Assemblée nationale du Québec. Grâce à lui, j'ai rencontré le ministre Boulet, et un projet de règlement a été déposé pour ajouter six nouveaux cancers à la liste des maladies professionnelles reconnues.

Aujourd'hui, je joue au badminton trois fois par semaine avec mes amis de longue date. Je suis heureux d'avoir retrouvé la forme et de pouvoir profiter de la vie. Un de mes amis plaisante en disant que les cellules de mon donneur, qui est un athlète en excellente forme, m'ont peut-être donné un coup de pouce supplémentaire sur les terrains de badminton... Moi, je préfère penser que je m'améliore tout simplement en vieillissant, comme un bon vin!

**En rémission de mon deuxième cancer, je ne m'attarde plus sur les pronostics. Deux fois, on m'a dit qu'il ne me restait que quelques semaines à vivre. Maintenant, je profite de chaque journée, du temps que je passe avec mes proches. Par mon implication bénévole auprès des pompiers et d'Héma-Québec, j'essaie de sauver des vies d'une nouvelle manière, tout comme je le faisais en combattant les incendies.**

J'ai été chanceux — incroyablement chanceux, merveilleusement chanceux — et j'essaie de redonner cette chance à ceux qui en auront besoin dans le futur! Il n'y a rien de plus beau qu'aider les autres — cette vérité toute simple, je la garde en moi en tout temps, elle m'a été greffée en même temps que les cellules souches de Parker.

## Inscrivez-vous au Registre!

### TROIS ÉTAPES POUR SAUVER UNE VIE

**Chaque année, des milliers de personnes apprennent qu'elles ont une maladie grave comme le cancer. Pour plusieurs d'entre elles, la greffe de cellules souches s'avère l'unique chance de survie. Malheureusement, trois fois sur quatre, on ne trouve pas de donneur compatible dans la famille. Le Registre des donneurs de cellules souches d'Héma-Québec devient alors un grand espoir. En vous inscrivant au Registre, vous augmentez les chances qu'un malade trouve un donneur compatible.**

1

- Je me qualifie.
- J'ai entre 18 et 35 ans et je suis en bonne santé.
- Je m'informe et je m'inscris.
- Je m'inscris sur le site Web et je reçois une trousse de prélèvement buccal par la poste.

2

- Si je suis potentiellement compatible avec un patient en attente de greffe Héma-Québec me contacte pour procéder à des analyses poussées pour confirmer ma compatibilité génétique avec celle du patient.

3

- Si toutes les meilleures conditions sont réunies, on m'invite à donner mes cellules souches.
- Je passe un examen physique général et je signe un formulaire de consentement.
- Je donne mes cellules souches.

**S'INSCRIRE AU REGISTRE**



## Lait maternel

# Ça se donne, du lait maternel?

Bien sûr ! Créée en 2014, la Banque publique de lait maternel vient en aide aux mères et à leurs bébés prématurés qui nécessitent des soins médicaux. En effet, environ le tiers des mères qui accouchent avant terme ont de la difficulté à produire assez de lait pour nourrir leur enfant. Votre curiosité n'est pas rassasiée ? Voici cinq (autres) faits intéressants sur le don de lait maternel d'Héma-Québec.

1

### Quantité de lait nécessaire

Chaque année, la Banque publique fournit plus de 3 000 litres de lait maternel pour répondre aux besoins d'environ 1 000 bébés prématurés au Québec.

2

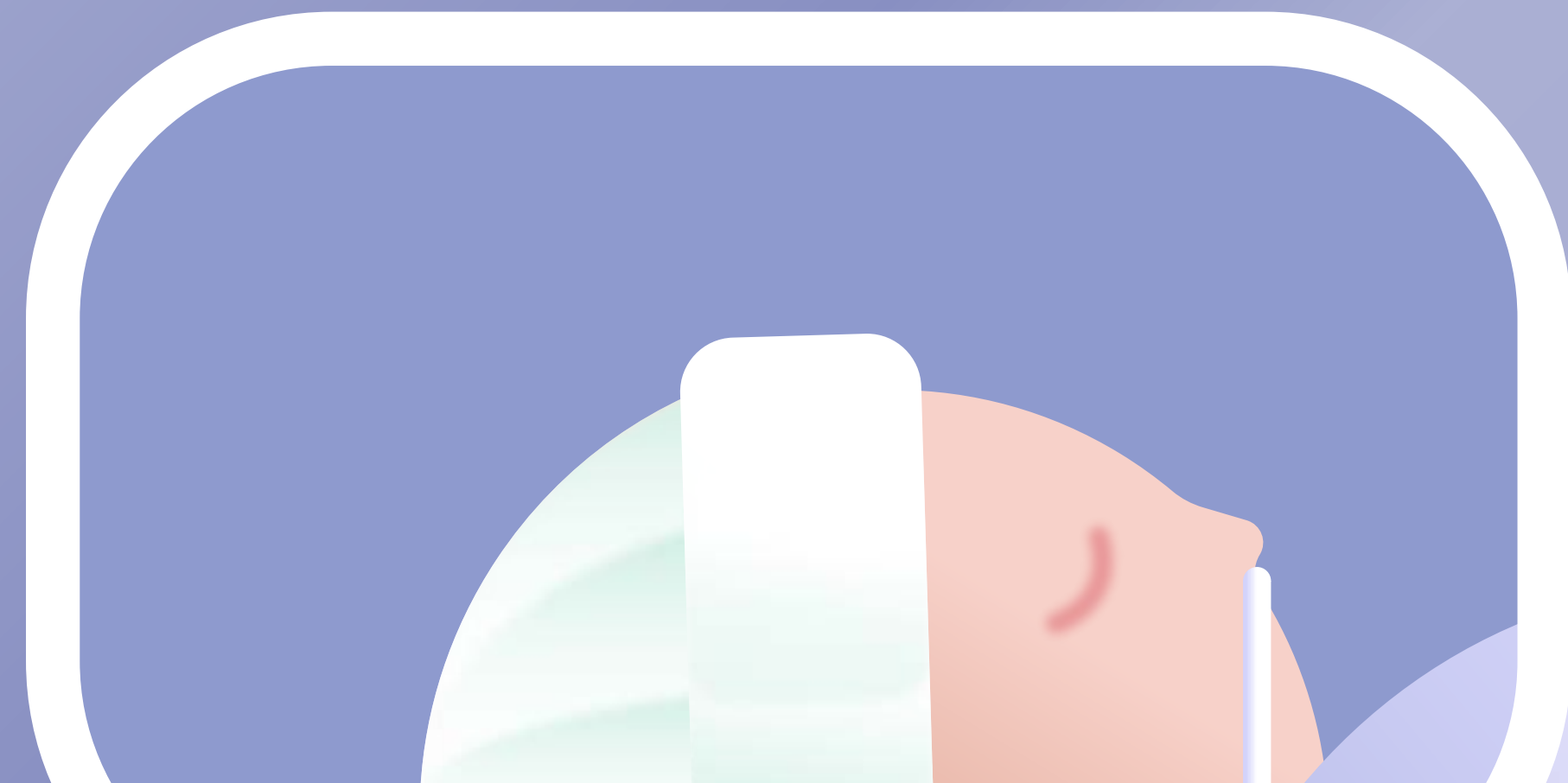
### Processus de qualification rigoureux

Pour devenir donneuse, il faut passer par plusieurs étapes, y compris un entretien téléphonique, un questionnaire de santé et un prélèvement sanguin, qui permet de dépister la présence de maladies infectieuses.

3

### Bienfaits pour les prématurés

Le lait maternel de banque est particulièrement bénéfique pour les bébés grands prématurés, car il réduit le risque d'infections graves, améliore la digestion et favorise un meilleur développement neurologique.



4

## Beaucoup de générosité... et aucun risque

Les donneuses doivent suivre des mesures d'hygiène strictes pour garantir que le lait collecté est exempt de bactéries. Ainsi, on peut le donner aux bébés qui en ont besoin en étant sûrs qu'il est sans risque!

5

## Solidarité entre mamans

Le don de lait maternel crée une chaîne de solidarité entre les mamans, offrant espoir et soutien aux familles de bébés prématurés. C'est plus qu'un produit médical, c'est un symbole fort, qui fait du bien de plus d'une façon!

**Ces faits montrent à quel point le don de lait maternel est crucial et bénéfique pour les bébés prématurés et leurs familles.**

## Devenir donneuse du lait maternel

### Avez-vous le profil recherché ?

- Être en bonne santé.
- Avoir un bébé qui est âgé de moins de 8 mois.
- Allaiter votre bébé et avoir une surproduction de lait.
- Être non fumeuse.
- Habiter dans une municipalité des communautés métropolitaines de Montréal ou de Québec ou résider à moins d'une heure de route d'un des points de dépôt (centres de donneurs de Gatineau, de Sherbrooke, de Saguenay ou de Trois-Rivières).

En acceptant de partager votre surplus de lait maternel, vous fournissez une grande aide aux mères et à leurs bébés prématurés.

Dans un Québec fou de ses enfants, il n'y a pas plus belle preuve de solidarité entre mamans!

**DEVENIR DONNEUSE**





**HémaQuébec**

SANG et PLASMA  
LAIT MATERNEL  
CELLULES SOUCHES  
TISSUS HUMAINS